

## CIRCUITO DE HABILIDADES NA BICICLETA

### O QUE É?

São exercícios pré-desportivos que desafiam as habilidades dos ciclistas, aprimorando-as, tendo como objetivo principal preparar o ciclista para os desafios encontrados durante suas pedaladas, aumentando sua segurança.

### DE QUE FORMA?

O organizador poderá adaptar a sua realidade e desenvolver formas de orientação para adultos e crianças. Estas atividades não tem idade mínima nem máxima, mas devem ser orientadas de acordo com a HABILIDADE NATURAL DO PARTICIPANTE.

### COMO E ONDE?

Sugerimos para este primeiro momento um local amplo e plano, longe de muros, árvores, pedras e demais obstáculos que possam oferecer risco ao participante, em espaço reservado e sem contato com trânsito viário ou público circulante.

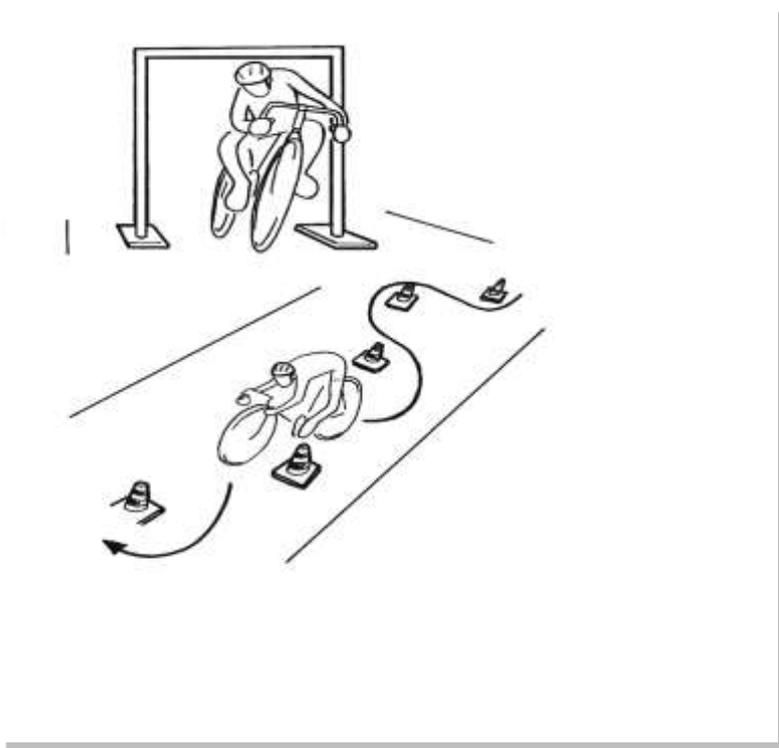
### ACOMPANHAMENTO DA ATIVIDADE?

O orientador deve ter amplo conhecimento no uso da bicicleta e preferencialmente ter formação acadêmica em Educação Física. A atividade pode ter cunho formador ou meramente recreativo, para ampliar conhecimento teórico e capacitar através da prática. O orientador deve interromper a atividade a todo o momento com sugestões de correção do exercício.

## Estágio 1 - PASSAR NO SLALOM E TRAVE

Descrição: Passar entre os cones ou entre postes com uma fita zebraada entre eles

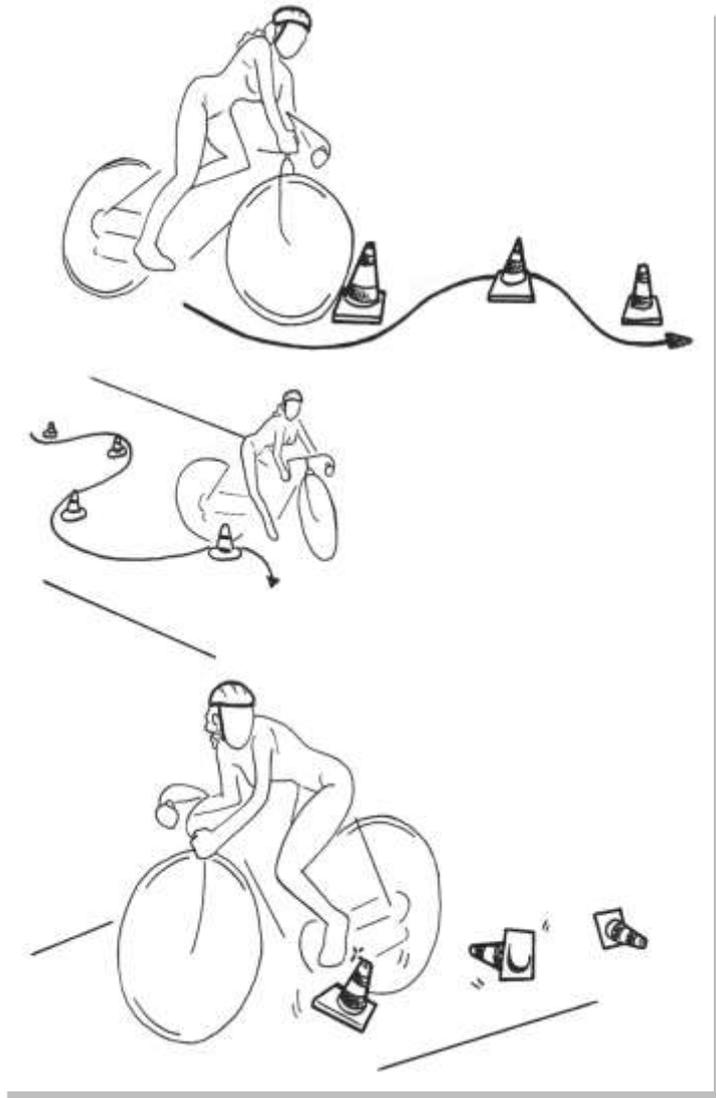
- Não é permitido colocar os pés no chão;



## Estágio 2 - CHUTAR OS CONES

Descrição: Derrubar os cones com um dos pés

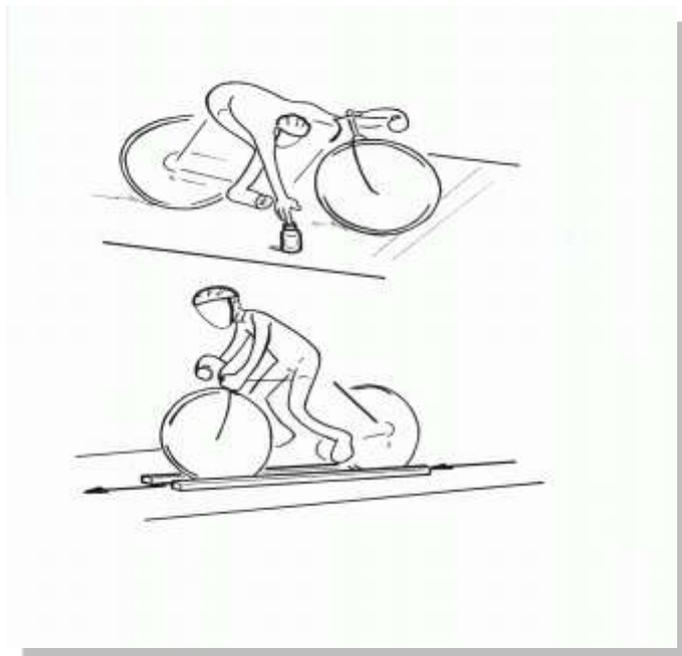
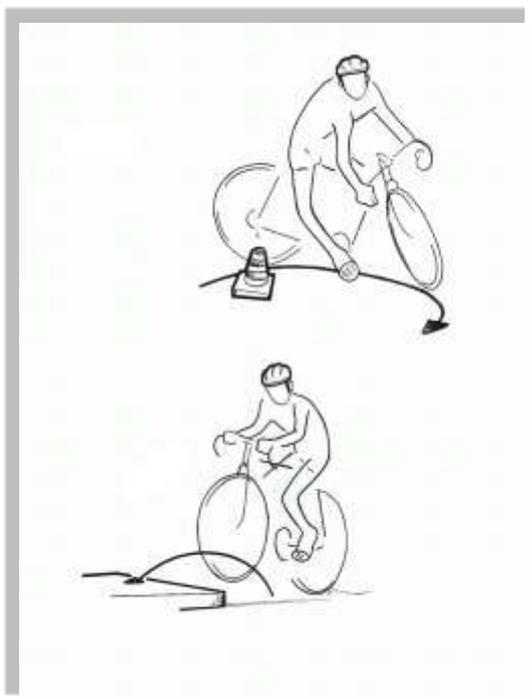
- Somente é permitido derrubar os cones com um dos pés;
- Não é permitido derrubar os cones com a bicicleta;
- Para derrubar devemos estar com a bicicleta em movimento;



## Estágio 3 - DESTREZA

Descrição: Passar as quatro etapas e cumprir as habilidades

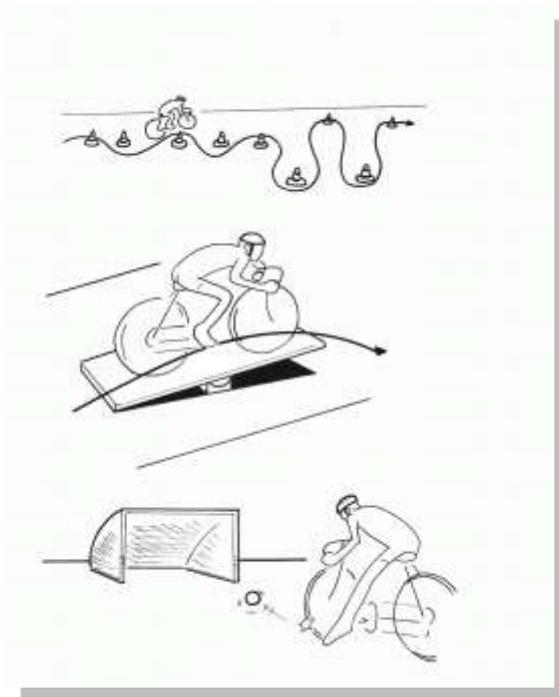
- Cumprir as etapas sem colocar os pés no chão;
- Trocar a cone com uma das mãos;
- Contornar o cone;
- Passar sobre a tábua;
- Passar entre as ripas;



## Estágio 4 - DESAFIOS

Descrição: Bicicleta em movimento sem colocar os no chão

- Fazer o gol
- Chutar a bola na trave
- Passar entre os cones em um circuito aleatório
- Passar na gangorra (30cm de altura, tábua 2" com 300cmX30cm)



## Estágio 5 – AVANÇANDO OS NÍVEIS

Sugestões de atividades:

- Desafios feitos por tempo
- Slalom com cones mais próximos uns dos outros
- Abaixar para passar a fita com alturas diferentes
- Criar um circuito com todos os obstáculos

IMPORTANTE:

*O PARTICIPANTE DEVE SE SENTIR CONFORTÁVEL E SEGURO EM RELAÇÃO À ULTRAPASSAGEM DO OBSTÁCULO. O ORIENTADOR JAMAIS DEVE INCENTIVAR SE PERCEBER INSEGURANÇA OU INABILIDADE NO PARTICIPANTE, E DESTA FORMA EVITAR ACIDENTES E CONSTRANGIMENTOS.*

**Lembre-se: CICLISTA UTILIZE OS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA SEMPRE!!!**